

食育だより

No. 9

平成21年12月21日 川崎愛泉保育園

今年は無邪に負けないよ！

風邪を引かないために...

☆ビタミンCを多く含む食品をたくさん摂りましょう

柿・キウイフルーツ・みかん・いちご・
ほうれん草・小松菜・ブロッコリーなど

☆栄養のバランスを考えましょう

・たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐など)を十分に食べましょう。
・料理法を工夫し、バターや油を上手にお料理に取り入れましょう。
・新鮮な野菜・果物・海藻類を毎日食べましょう。

☆意識的に水分をとりましょう

夏のように汗をかいていなくても、呼吸や体温調節のために水分を必要としています。子どもは遊びに夢中でのどが渇いていることに気が付かず水分を欲しがること少なくなりますが、体内に水分を補給することで、新陳代謝をスムーズにします。こまめに水分をとるようにしましょう。

乾燥しているこの時期、のどを潤らすことで、粘膜を保護してウイルスをつぎにくくする働きもあります。

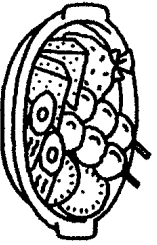


寒い日の食卓に、鍋物はいかがですか？



身体を内側から暖めることは風邪を防ぐ良い方法です。冬に旬を迎える野菜は、味もよくなり体を温めるものが多いので積極的にとりましょう。

温かい鍋料理は何種類もの材料が食べられますので、栄養的にもバランスのよい料理です。材料も自由に選べて手早く用意できるので、夕暮れの早い季節に最適な料理です。



ユズのお風呂

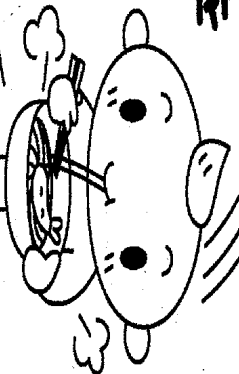
冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かせの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。

冬至にかぼちゃ

冬至の日には食べるかぼちゃは、厄払いや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含むかぼちゃは、ビタミン不足になりかねないこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



子ども達の様子

今年も、川崎愛泉保育園で箱を育てました。皆で協力しながら美味しいお米が出来ました。今日は待ちに待った試食です。

